ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ

ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಜಟಕಾ ಕುದುರೆ

ಬಾಳೊಂದು ನಂದನವಾಗಲು ಸಂಯಮದ ಬದುಕು ಯಾವತ್ತಿಗೂ ನಿರ್ಣಾಯಕ. ಸಂಯಮವಿಲ್ಲದ ಬದುಕು ಯಮಪುರಿಯ ವಾಸಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮಾನ ಎಂಬ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಏಕದಂ ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಇರಲಾರದು. ದೇಹಾರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಬದುಕಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ದಾರ್ಶನಿಕ ಕವಿ ಡಿವಿಜಿ ಅವರ ಕಾವ್ಯದ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಬದುಕೆಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಜಟಕಾ ಕುದುರೆ. ಬದುಕು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ದೇಹದ ಹೊಣೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಆತ್ಮದ ಸಂಯೋಗವೂ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯ. ಹಲವಾರು

- ವಿಶಿಷ್ಟ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಬಳಕೆ
- ಬೇವು, ಜಾಮೂನ್, ಅರ್ಜುನ,
- ಚಿಲ್ಲ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಗೋಕ್ರು,
- ಅಶ್ವಗಂಧ, ಶಾಂತಿ ಕಾಯಿ,
- ಚಿರಾಯತ, ಹರೀತಕಿ, ಕರಂಜ.
- ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳೇ ಪ್ರಧಾನ
- ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ

ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಡುವ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಥವಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮದಲ್ಲದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ಕಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಅಮಾಯಕರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ರೋಗ ಎಂಬುದು ರೋಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿರಿವಂತನ ರೋಗ ಅಥವಾ ಬಡತನದ ರೋಗ ಎಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮದ್ದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಎಂದರೆ ಗೌರಿಶಂಕರ ಪರ್ವತ ಏರಿದಷ್ಟೇ ದುರ್ಗಮ. ಇದು ನನ್ನ ಸ್ವಾನುಭವ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸರದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯವನಾದ ನಾನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ವಿವಿಧ ಸಸ್ಯಗಳ ಹಾಗೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೆ. ಅದರಲ್ಲಿನ ಧಾತುಗಳು ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳ ವಿವರವೂ ತಿಳಿದಿತ್ತು.

ಆದರೆ ನನಗೆ ಈ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಔಷಧ ರೂಪಿಸಬಹುದೆಂಬ ಅಂಶ ಹೊಳೆದೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜ್ಞಾನ ಏನಿದ್ದರೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅನುಭವ ಯಾವತ್ತೂ ಕೂಡಾ ಹೊಸ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಸ್ವಾನುಭವವೇ ನಿದರ್ಶನ. ತಂದೆ ಹಾಗೂ ಮಗನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧಾವಂತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದ ನನಗೆ ಕಾಲೇಜಿನ ಓದಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಊರುಗೋಲಾಗಿತ್ತು. ಔಷಧ ತಯಾರಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳು ಗೊತ್ತಿರದಿದ್ದರೂ ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಕೈಗೊಂಡ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮಿರ್‍ಯಾಕಲ್ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು ಸಾರ್ಥಕವೆನಿಸಿತು. ಬಿಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಔಷಧಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಕಡೆಗೆ ಔಷಧಗಳು ತಯಾರಾದ ಮೇಲೆ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿಟ್ಟವರು ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ.

ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಭುಜತಟ್ಟಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಂಕೋಚದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಹಿತೈಷಿಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದವರೂ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಮುಕ್ತರಾದ ಮೇಲೆ ನನಗೊಂದು ರೀತಿಯ ಆನಂದಭಾಷ್ಪದ ಅನುಭವವಾಗಿದ್ದಂತೂ ನಿಜ. ಬಡವರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ದುಬಾರಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಅಜ್ಞಾನ ಬೇರೆ. ಇದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರ ಕೈಗೆಟಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿರ್‍ಯಾಕಲ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದು ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಜನಕಲ್ಯಾಣದ ಕೆಲಸ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡೆ. ಅಲ್ಲಿ ಒದಗಿದ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರ ನನ್ನ ಕಣ್ತೆರೆಸಿತು. ಹಳೆಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಂಧಿವಾತ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕಿಡ್ನಿ ಸ್ಟೋನ್ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಸಾಗಣೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಕಷಾಯಗಳ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಗುಣಮಟ್ಟದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಲು, ಮೊದಲು ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅನಂತರ ನನ್ನದೇ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗಿನ 15 ವರ್ಷಗಳ ಸಹವಾಸದ ಸ್ವಾನುಭವ

ರಾಜೂ ಬಾಣ

ಎಸ್.ಎಂ.ರಾಜು

ಹಿರಿಯ ಐಎಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ | ಬಿಹಾರ

smraju777@gmail.com

ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಔಷಧ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ, ಈ ಔಷಧ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅಸಿಡಿಟಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಪೈಲ್ಸ್), ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೈಗ್ರೇನ್, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿತು. ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ ದೇಸತ್ತವರಿಗೆ ಈ ಕಷಾಯ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿತು.

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಸಪೋರ್ಟ್(ಎಸ್-6) ಸಾವಯವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾ-ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಥವಾ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಔಷಧವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಾರವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಸೇವನೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಕಷಾಯವು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, ಸಹಜವಾಗೇ ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಶೀಷೆಯ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಷಾಯದ ಕಹಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಬಹುದು. ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಸೂಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧದ ಜೊತೆಗೆ 60 ಮಿಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೆ 5 ಮಿ.ಲೀ. ನಿಂದ(ಒಂದು ಚಮಚ) ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ 10, 15 ಮಿ.ಲೀ.ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನಂತರ 30 ಮಿ.ಲೀ. ವರೆಗೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಔಷಧ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಲು ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಿರಾಕಲ್ ಪಾನೀಯ ಬಳಸುವವರಾದರೆ ಎರಡು ಔಷಧಗಳ ನಡುವೆ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಆಮ್ಲತೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ, ಮೈಗ್ರೇನ್ ಮತ್ತು ಉದರ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ– ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 30 ಮಿ.ಲೀ. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಸಪೋರ್ಟ್ ಜೊತೆಗೆ 60 ಮಿ.ಲೀ. ಬಿಸಿನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಂಜೆ 30 ಮಿ.ಲೀ. ಜೊತೆ 60 ಮಿ.ಲೀ. ಬಿಸಿನೀರು ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕರುಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಸಂಬಂಧಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ– ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 30. ಮಿ.ಲೀ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಸಪೋರ್ಟ್(ಎಸ್–6) ಜೊತೆಗೆ 60 ಮಿ.ಲೀ. ಬಿಸಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ 30 ಮಿ.ಲೀ. ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೇರ್ ಸಪೋರ್ಟ್ (ಎಸ್–7) ಜೊತೆ 60 ಮಿ.ಲೀ. ಬಿಸಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು 30 ಮಿ.ಲೀ. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಸಪೋರ್ಟ್ (ಎಸ್–6) ಜೊತೆ 60 ಮಿ.ಲೀ. ಬಿಸಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ 30 ಮಿ.ಲೀ. ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೇರ್ ಸಪೋರ್ಟ್ (ಎಸ್–7) ಜೊತೆ 60 ಮಿ.ಲೀ. ಬಿಸಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಸಪೋರ್ಟ್(ಎಸ್–6) ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿದರೆ, ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೇರ್ ಸಪೋರ್ಟ್(ಎಸ್–7) ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಔಷಧ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳು

ಸ್ವಾನಿ ಚಾಯ್ಸ್, ಪ್ರಧಾನ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು, ಮಳೂರು ಫ್ಲೋರಾ ಅಂಡ್ ಹಾಸ್ಪಿಟ್ಯಾಲಿಟಿ ಪ್ರೈ.ಲಿ., ನಂ: 11, ಆರ್‌ಬಿಐ ಕಾಲೋನಿ, ಆನಂದ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು, (ಮೊ.9108992560). ಅಪೋಲೋ ಫಾರ್ಮಾ, ಮೆಡ್ ಪ್ಲಸ್, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ–1, ಖಾದಿನೇಷನ್, ಸ್ನ್ಯಾಪ್ ಡೀಲ್, miracledrinks.in ನಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳು ಲಭ್ಯ. ಅಲ್ಲದೇ ಏಪ್ರಿಲ್ 17ರಿಂದ ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ ಪತ್ರಿಕಾ ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಾಗಲಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ, ನಂ:2, ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು (22214392) ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.